

une bouffée d'air frais

Mon plan pour arrêter de fumer

Il est important pour moi de cesser de fumer parce que :
(indiquez pourquoi vous voulez arrêter de fumer)

4 étapes pour arrêter

ÉTAPE 1

Fixez une date d'arrêt qui se situe dans les 30 prochains jours.

_____ jour

_____ mois

_____ année



ÉTAPE 2

Discutez des outils d'abandon du tabagisme avec vos professionnels de la santé.

Thérapie de remplacement de la nicotine : Timbre Gomme à mâcher Inhalateur
 Pastilles

Médicaments sur ordonnance : Bupropion (Zyban) Varénicline (Champix)

ÉTAPE 3

Assurez-vous d'avoir le soutien de votre entourage.

Ligne antitabac des TNO ou soutien en ligne : _____

Professionnel de la santé : _____

Mes ressources communautaires : _____

Ressources en ligne et applications pour arrêter de fumer : _____

ÉTAPE 4

Préparez votre plan pour cesser de fumer.

Utilisez le verso de la page pour vous préparer aux difficultés de l'abandon du tabagisme.



Vos déclencheurs : qu'est-ce qui vous donne envie de fumer?

Déclencheurs	Façons d'éviter le déclencheur en changeant mon comportement
1.	
2.	
3.	
4.	

Vos envies : comment ferez-vous face à vos envies soudaines de fumer?

États de manque	Voici quelques mesures à prendre quand vous avez une envie irrépressible de fumer :
1.	
2.	
3.	
4.	

Votre soutien social

Qui peut vous encourager à ne pas fumer?

Votre environnement

Problèmes	Comment pouvez-vous modifier votre environnement pour ne plus avoir d'envies irrépressibles de fumer?
1.	
2.	
3.	
4.	

Combien d'argent vais-je économiser?

_____ n^{bre} de paquets x _____ \$/paquet =

\$ x 12 mois =

\$ x 5 ans =

Aide-mémoire important

Les effets de la caféine se font davantage sentir chez les non-fumeurs. Diminuez votre consommation de caféine (café, thé, boissons gazeuses, toute boisson caféinée) d'au moins la moitié pour réduire les effets désagréables comme l'agitation, l'irritabilité, les maux de tête et l'insomnie.

